Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**

Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV5-003

Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.

Popis úrovně Splněno

- Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost.
- Překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.

Turistická výprava

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci **uplatňují osvojené postupy pro rozvoj tělesné zdatnosti** a **překonávání námahy** během turistiky v přírodě. Aktivně **monitorují své pocity a procesy učení**, **chovají se citlivě a s respektem k živým jedincům i k přírodě jako celku** a vnímají, jak pobyt a pohyb v přírodě přispívají k **duševní a sociální pohodě** a **pozitivnímu naladění**. **Na základě zpětné vazby učitele navrhují, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost.**

Aktivita je vhodná pro školy v okolí přírody či jako jednodenní výlet do přírody.

Zadání pro žáky

Dnes se staneme „**Turistickými průzkumníky“** a vydáme se na skutečnou výpravu do přírody! Čeká nás pěší cesta, kde budeme trénovat nejen naše tělo a vytrvalost, ale i naši mysl a náš vztah k okolní přírodě. Během cesty si budeme všímat, jak se cítíme, co se učíme a jak můžeme být co nejohleduplnější k lesu, polím i všem živým tvorům. Na konci výpravy se zamyslíme, co nám tato zkušenost dala a jak můžeme naši zdatnost rozvíjet dál.

1. **Příprava na expedici (úvod):**
    - Dnes se zaměříme na **poznávání sebe sama v přírodě a respekt k ní**.
    - Zopakujeme si **pravidla chování při turistice a v přírodě**:
        - **Pohybujeme se tiše a ohleduplně** – jsme hosté přírody, nechceme rušit zvířata.
        - **Držíme se vyznačených cest a stezek** – neničíme rostliny ani domovy zvířat.
        - **Nic neničíme, nic netrháme** (květiny, listy, větve) a **nic nenecháváme** (odpadky si vždy odneseme!). Co si přineseme, to si odneseme.
        - **Vždy dbáme na bezpečnost** – pozor na kluzký terén, kameny, kořeny. Jdeme s rozvahou.
        - **Jsme ohleduplní k ostatním turistům.**
    - Také si řekneme, co budeme **sledovat u sebe**: jak se cítí naše tělo při chůzi (nohy, dech) a jak

se mění naše nálada v přírodě.

2. **Turistické dobrodružství (praktická část):**
    - Půjdeme na **předem určenou turistickou trasu** (např. do lesoparku, na polní cestu nebo kratší okruh v místní přírodě, ideálně s mírným převýšením). Trasu učitel předem stanoví (např. 1,5–3 km podle věku a kondice).
    - Během chůze a krátkých zastávek budeme plnit různé **úkoly**, které prověří naši zdatnost, vůli a vnímání přírody:
        - **Úkol 1: „Lesní ticho a dech“** – Jdeme delší úsek tichým tempem, soustředíme se na svůj dech a kroky. Vnímáme zvuky přírody (ptáci, vítr, šustění listí). Jak mi to jde s dechem? Cítím se klidněji?
        - **Úkol 2: „Cesta přes nerovnosti“** – Projdeme úsek s nerovným terénem (kořeny, kameny, hrboly) s důrazem na **balanc, jistý krok a pozornost**, abychom zbytečně nešlapali na rostliny nebo hmyz. Co jsem se naučil o své rovnováze?
        - **Úkol 3: „Pozorování a stopaři“** – Na krátké zastávce se rozhlédneme. Co vidíme? Jaká zvířata nebo jejich stopy jsme potkali? Jak se chováme, abychom je nerušili? (Ticho, klidný pohyb.) Vnímáme, jak se cítí naše tělo po chůzi.
        - **Úkol 4: „Překonávám kopec“** – Vyjdeme na mírné převýšení nebo kopec. Soustředíme se na překonávání námahy – dýcháme zhluboka, říkáme si „zvládnu to!“. Jak se cítím, když jsem na kopci?
    - **Během celé cesty si všímejte:**
        - **Fyzicky:** Jak se mi dýchá? Bolí mě svaly? Jak mé tělo zvládá únavu?
        - **Psychicky:** Jsem soustředěný/á? Cítím klid? Mám radost? Chce se mi to vzdát? Co mi pomáhá překonat námahu?
        - **Učení:** Co jsem se naučil o svých limitech? Jak jsem se zlepšil v dýchání/chůzi?
        - **Respektu k přírodě:** Jsem tichý? Chovám se ohleduplně? Nic neničím? Nesbírám nic, co nepotřebuji, a nic po sobě nenechávám.
3. **Zpět v cíli: Deník turistického průzkumníka (reflexe a plánování):**
    - Po návratu si sedneme a každý si **zapíše do svého „Deníku turistického průzkumníka“** (nebo na připravený list):
        - **Moje největší výzva (fyzická/psychická) na cestě a jak jsem ji překonal.**
        - **Jak jsem se cítil, když jsem se pohyboval v přírodě?** (Fyzicky i duševně – např. silný, klidný, unavený, spokojený).
        - **Co jsem dnes udělal, abych se choval citlivě a s respektem k přírodě?**
        - **Co jsem se dnes naučil o sobě a svém těle?** (Monitorování učení – např. lépe dýchám do kopce, moje nohy vydrží víc, jsem trpělivější).
        - **Na základě dnešní zkušenosti a zpětné vazby od učitele, jaký jeden konkrétní krok udělám, abych dále rozvíjel svou tělesnou zdatnost?** (Např. „budu chodit 2× týdně na delší procházku“, „začnu doma cvičit dřepy“, „budu se víc protahovat“).

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k učení Umění se učit **KKU-USU-000-ZV5-001**	***Monitoruje své procesy učení.***	- nastavuji přiměřené vzdělávací cíle pro každého ze žáků - provázím žáky diskusí o tom, které postupy mohou využít v následující práci - navozuji takové situace, při nichž si žák zkouší odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení apod.
KK k občanství a udržitelnosti Respektující vztah k životu a světu **KOB-RES-000-ZV5-001**	***Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.***	- jdu příkladem v citlivém a ohleduplném chování vůči živým bytostem/organismům a svému okolí (např. při přírodovědných pozorováních, při sportu a pobytu venku) - vytvářím situace, při nichž žáci mohou prozkoumávat své okolí a pečovat o něj či zlepšovat ho

Metodický komentář pro učitele

- **Výběr a průzkum trasy:** Klíčové je vybrat **bezpečnou, přiměřeně dlouhou (1,5–3 km) a zajímavou turistickou trasu**, která umožňuje různé typy pohybu (rovina, mírné stoupání, nerovný terén). Trasu předem projděte, zhodnoťte její bezpečnost a potenciální místa pro úkoly.
- **Bezpečnost nadevše:** Předem proberte **pravidla bezpečného pohybu v přírodě a turistiky** (správná obuv a oblečení, pitný režim, bezpečnost ve skupině, orientace). Zdůrazněte, že **bezpečnost má přednost před výkonem**.
- **Vysvětlení pojmů a principů:** Na začátku jasně vysvětlete, co znamená **monitorovat své procesy učení** (všímat si, co se daří, co je těžké, jak se zlepšuji, co se učím o svém těle a mysli) a **chovat se citlivě a s respektem k přírodě** (nejen k rostlinám, ale i k hmyzu, zvířatům a nenechávat stopy).
- **Role učitele:**
    - **„Vedoucí expedice“:** Vede skupinu po trase, dohlíží na bezpečnost, tempo a dodržování pravidel chování v přírodě.
    - **„Pozorovatel a kouč“:** Aktivně sleduje, jak žáci překonávají námahu, jak reagují na výzvy a jak se chovají k přírodě. Diskrétně se ptá na pocity a myšlenky. **Poskytuje individuální nebo skupinovou zpětnou vazbu k výkonu a projevům zdatnosti během aktivity**, která poslouží jako podklad pro návrhy žáků.
    - **„Mentor reflexe a plánování“:** Pomáhá žákům pojmenovávat pocity a propojovat je s fyzickou aktivitou, přírodou a monitorováním učení. **Aktivně vede žáky k zamyšlení nad dalším rozvojem zdatnosti na základě jejich zkušenosti a poskytnuté zpětné vazby.** Může nabídnout nápady nebo směry, ale primárně by měl být návrh od žáka.
- **Důraz na citlivost k přírodě a všem živým jedincům: Aktivně ukazujte příklady citlivého chování** (např. jdeme tiše, abychom nerušili zvěř, vnímáme rostliny na kraji cesty, nic neničíme, veškeré odpadky si odneseme). Korigujte neohleduplné chování.
- **„Deník turistického průzkumníka“:** Použijte jednoduchý list papíru s předpřipravenými otázkami. Důraz je na **reflexi pocitů, vnímání okolí, monitorování učení a návrh konkrétního kroku pro budoucí rozvoj zdatnosti.**
- **Závěrečná reflexe:** Je klíčová. Propojte fyzickou aktivitu, pobyt v přírodě a duševní pohodu.
    - Jak vám pobyt v přírodě pomohl překonat únavu?

- Jak se cítí vaše mysl, když jste v přírodě?
- Co jste se dnes naučili o sobě, co byste v tělocvičně nepoznali? Proč je důležité, abychom přírodu chránili?
- **Jaký konkrétní krok navrhujete pro svůj další rozvoj zdatnosti na základě dnešní zkušenosti?** (Diskutujte s žáky jejich návrhy, pomozte jim je konkretizovat a zrealizovat.)

Popis ověřování

Ověřování probíhá především **pozorováním učitele** během aktivity a **hodnocením „Deníků turistického průzkumníka“ a závěrečné reflexe**.

1. **Pozorování během „Turistického dobrodružství“:**
   - **Uplatnění postupů pro zdatnost a překonávání námahy:** Snaží se žáci o správné provedení pohybu v terénu? Projevují vytrvalost a snahu překonat únavu?
   - **Monitorování procesů učení:** Projevuje se u žáků snaha o sebereflexi během pohybu (např. přizpůsobují tempo, dýchají hlouběji)?
   - **Citlivé chování k živým jedincům a přírodě:**
     - **Dodržují žáci pravidla chování v přírodě** (neodhazují odpadky, drží se stezek, jsou ohleduplní k rostlinám / zvířatům / ostatním turistům)?
     - Jsou **tiší a pozorují** (např. u Úkolu 3)?
   - **Bezpečné chování:** Pohybují se žáci v terénu bezpečně a s rozvahou?
2. **Hodnocení „Deníku turistického průzkumníka“:**
   - **Kvalita reflexe námahy a překonávání:** Jsou záznamy žáků smysluplné a reflektují jejich fyzické a psychické pocity spojené s námahou? Popisují, co jim pomohlo?
   - **Kvalita monitorování učení:** Popisují žáci, co se naučili o sobě a svém těle (např. „poznávám, kdy už jsem unavený“, „zvládám i obtížnější terén“„mám dobrou fyzičku“)?
   - **Kvalita reflexe vztahu k přírodě a duševní pohodě:** Jsou žáci schopni popsat, jak se cítili v přírodě a co pro ně znamenalo citlivé chování k ní? Propojují přírodu s pozitivním naladěním a pohodou?
   - **Kvalita návrhu pro rozvoj zdatnosti:** Je návrh žáka **konkrétní, realistický a relevantní** k jeho zkušenosti a zpětné vazbě? (Např. místo „budu víc cvičit“ spíše „budu každý den dělat 3× 10 dřepů“.)
3. **Hodnocení během závěrečné reflexe:**
   - **Pochopení významu:** Jsou žáci schopni vysvětlit, proč je důležité monitorovat své učení a chovat se citlivě k přírodě?
   - **Vyjádření vhledu:** Chápou, jak pobyt a pohyb v přírodě přispívají k duševní a sociální pohodě?
   - **Schopnost navrhnout další kroky:** Jsou žáci schopni jasně formulovat a zdůvodnit svůj návrh pro další rozvoj zdatnosti na základě získané zpětné vazby a vlastní reflexe?

Učitel by měl hodnotit především **komplexní projev chování žáků v přírodním prostředí** – jejich snahu o zdatnost, schopnost překonávat obtíže, aktivní sebereflexi, prokazatelnou ohleduplnost k přírodě a její ochraně, uvědomění si jejích přínosů a **schopnost aktivně plánovat svůj další rozvoj zdatnosti.**